साधनपाद

संगति — अब विक्षिप्त-चित्त अर्थात् जिन के लिए अभ्यास और वैराग्य कठिन हैं, उन के लिए समाधि के उपाय बतलाते हैं ।

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥१॥

तपः — तप,
स्वाध्याय — स्वाध्याय (और)
ईश्वर-प्रणिधानानि — ईश्वर-प्रणिधान, (ये तीनों)
क्रिया-योगः — क्रियायोग (है) ।

संगति — इस क्रियायोग का क्या प्रयोजन है ?

समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ॥२॥

समाधि — (यह क्रियायोग) समाधि (की)
भावना — भावना
अर्थः — के लिए
च — और
क्लेश — क्लेशों (को)
तनू — दुबले
करण — करने (के)
अर्थः — लिए (है) ।

संगति — यह क्लेश कौन से हैं ?

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ॥३॥

अविद्या — अविद्या,
अस्मिता — अस्मिता,
राग — राग,
द्वेष — द्वेष (और)
अभिनिवेशाः — अभिनिवेश, (ये पाँच)
क्लेशाः — क्लेश (हैं) ।

संगति — अविद्या किन क्लेशों का उत्पत्ति-क्षेत्र है ?

अविद्याक्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ॥४॥

अविद्या — अविद्या
उत्तरेषाम् — अगले अर्थात् अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश क्लेशों का (उत्पत्ति)
क्षेत्रम् — क्षेत्र है, (जो)
प्रसुप्त — बीजरूप में दबे हुए,
तनु — शिथिल कर दिए गए,
विच्छिन्न — बलवान् क्लेशों से दबे हुए (और)
उदाराणाम् — सहायक विषयों को पाकर अपने कार्य में प्रवृत्त, (इन चार प्रकार की अवस्थाओं वाले होते हैं) ।

संगति — अविद्या जो अन्य चारों क्लेशों का मूल कारण है, उस का क्या स्वरूप है ?

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या ॥५॥

अनित्य — अनित्य,
अशुचि — अपवित्र,

दुःख — दुःख (और)
अनात्मसु — अनात्मा में (यथाक्रम से)
नित्य — नित्य,
शुचि — पवित्र,
सुख — सुख (और)
आत्म-ख्यातिः — आत्म-भाव (की प्रतीति)
अविद्या — अविद्या (क्लेश है)।

संगति — अब अस्मिता का क्या स्वरूप है ?

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ॥६॥
दृक् — (द्रष्टा पुरुष की) दृक् (और प्रकृति की)
दर्शन — दर्शन
शक्त्योः — शक्तियों का
एकात्मता — एक स्वरूप
इव — जैसा (भान होना)
अस्मिता — अस्मिता (क्लेश है)।

संगति — राग क्या है ?

सुखानुशयी रागः ॥७॥
सुख — सुख (भोग के)
अनुशयी — पीछे (सुख को भोगने की इच्छा)
रागः — राग (क्लेश है)।

संगति — द्वेष क्या है ?

दुःखानुशयी द्वेषः ॥८॥
दुःख — दुःख (भोग के)
अनुशयी — पीछे (दुःख को न भोगने की इच्छा)
द्वेषः — द्वेष (क्लेश है)।

संगति — अभिनिवेश क्या है ?

स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः ॥९॥
स्वरसवाही — (मरने का भय,) जो स्वभाव से ही बह रहा है (और)
विदुषः — विद्वानों (के लिए)
अपि — भी
तथा — ऐसा (ही)
आरूढः — प्रसिद्ध है (जैसा मूर्खों के लिए, वह)
अभिनिवेशः — अभिनिवेश (क्लेश है)।

संगति — पाँच क्लेशों की चार अवस्थाओं अर्थात् प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न और उदार के बाद अब पाँचवीं अवस्था दग्ध-बीज क्लेशों को त्यागने की क्या विधि है ?

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ॥१०॥
ते — वे (पूर्वोक्त पाँच क्लेश, जो क्रियायोग से)
सूक्ष्माः — सूक्ष्म (और विवेकख्याति की अग्नि से दग्ध-बीज हो गए हैं, असम्प्रज्ञात समाधि द्वारा)
प्रतिप्रसव — चित्त की प्रलय अर्थात् अपने कारण में लीन होने से (अपने आप)
हेयाः — निवृत्त (हो जाते हैं)।

संगति — तनु क्लेशों को त्यागने की और क्या विधि है ?

ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ॥११॥

तत् — (क्लेशों की) वे (स्थूल)
वृत्तयः — वृत्तियाँ (जो क्रियायोग से तनु कर दी गई हैं, विवेकख्याति)
ध्यान — ध्यान (द्वारा)
हेयाः — त्यागने योग्य (हैं जब तक वे दग्ध-बीज सदृश न हो जाएँ)।

संगति — कर्माशय का क्या फल है ?

क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ॥१२॥

क्लेश — क्लेश (जिस की)
मूलः — जड़ (है, ऐसे)
कर्म — कर्मों (का)
आशयः — आवास अर्थात् वासनाओं का समुदाय
दृष्ट — वर्तमान (और)
अदृष्ट — आने वाले
जन्म — जन्मों[१९] (में)
वेदनीयः — भोगने योग्य (है)।

---

[१९] **जन्म-मरण चक्र** — वासना, फल (जाति, आयु और भोग), विपाक (नियत और अनियत), सकाम कर्म (शुक्ल, कृष्ण, कृष्णशुक्ल), कर्माशय, वासना... ।

संगति — कर्माशय का फल किस किस रूप में प्राप्त होता है ?

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ॥१३॥

मूले — (क्लेशों की) जड़ (के)
सति — विद्यमान (रहने तक)
तत् — उस (कर्माशय का परिपक्व)
विपाकः — फल
जाति — जन्म,
आयुः — जीवन-सीमा (और)
भोगाः — भोग (के रूप में प्राप्त होता रहता है)।

संगति — जाति, आयु और भोग के क्या फल हैं ?

ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ॥१४॥

ते — वे अर्थात् जाति, आयु और भोग
ह्लाद — सुख (और)
परिताप — दुःख (रूपी)
फलाः — फल (देते हैं, क्योंकि)
पुण्य — पुण्य (और)
अपुण्य — पाप (उन के यथाक्रम से)
हेतुत्वात् — कारण (हैं)।

संगति — योगी के लिए सुख और दुःख का क्या स्वरूप है ?

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः ॥१५॥

परिणाम — परिणाम,

ताप — ताप (और)
संस्कार — संस्कार, (इन तीन प्रकार के)
दुःखैः — दुःखों[२०] के कारण
च — और (परिणामी)
गुण — गुणों (की)
वृत्ति — वृत्तियों (के परस्पर)
विरोधात् — विरोधी स्वभाव के कारण
विवेकिनः — विवेकी (पुरुष) के लिए
सर्वम् — सब कुछ अर्थात् सुख भी
दुःखम् — दुःख
एव — जैसा (ही है) ।

संगति — कौन सा दुःख त्यागने योग्य अर्थात् हेय है ?

हेयं दुःखमनागतम् ॥१६॥
दुःखम् — (वह) दुःख
हेयम् — त्यागने योग्य (है, जो भविष्य में)
अनागतम् — आने वाला है ।

संगति — दुःख का मूल कारण अर्थात् हेय-हेतु क्या है ?

[२०] **तीन प्रकार के दुःख** — परिणाम अर्थात् विषय सुख भोग के बाद सुख के वियोग की सम्भावना का दुःख, ताप अर्थात् सुख की अपूर्णता और सुख प्राप्ति में विघ्नों का दुःख, संस्कार अर्थात् सुख वियोग के बाद सुख भोग के संस्कारों का दुःख ।

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ॥१७॥
द्रष्टृ — द्रष्टा (और)
दृश्ययोः — दृश्य का
संयोगः — संयोग (उक्त त्याज्य)
हेयः — दुःख (का)
हेतुः — कारण (है) ।

संगति — अब दृश्य क्या है ?

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ॥१८॥
प्रकाश — सत्त्व,
क्रिया — रजस् (और)
स्थिति — तमस् (जिसका प्रकट)
शीलम् — स्वभाव (है),
भूतेन्द्रिय — भूत और इन्द्रियाँ (जिसका)
आत्मकम् — स्वरूप (है, पुरुष के लिए)
भोग — भोग (और)
अपवर्ग — स्वरूपस्थिति अथवा कैवल्य (जिसका)
अर्थम् — प्रयोजन (है, वह)
दृश्यम् — दृश्य (है) ।

संगति — गुणों की क्या अवस्थाएँ हैं ?

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि ॥१९॥
विशेष — विशेष,

अविशेष — अविशेष,
लिङ्गमात्र — लिङ्गमात्र (और)
अलिङ्गानि — अलिङ्ग, (ये चार)
गुण — गुणों (की)
पर्वाणि — अवस्थाएँ अर्थात् परिणाम (हैं) ।

संगति — अब द्रष्टा का क्या स्वरूप है ?

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ॥२०॥

द्रष्टा — (चेतन-मात्र) द्रष्टा, (जो)
दृशिमात्रः — देखने की शक्ति मात्र (है, वह)
शुद्धः — निर्मल अर्थात् निर्विकार (होता हुआ)
अपि — भी (चित्त की वृत्तियों के)
प्रत्ययः — अनुसार
अनुपश्यः — देखने वाला (है) ।

संगति — दृश्य का प्रयोजन किस के लिए है ?

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ॥२१॥

तत् — उस (द्रष्टा पुरुष के)
अर्थ — लिए
एव — ही
दृश्यस्य — दृश्य का
आत्मा — स्वरूप (है) ।

संगति — क्या द्रष्टा का प्रयोजन सिद्ध होने पर दृश्य नष्ट हो जाता है?

कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् ॥२२॥

कृतार्थम् — (जिस पुरुष का) प्रयोजन अर्थात् भोग और अपवर्ग सिद्ध हो गया है, (उस के)
प्रति — लिए (उक्त दृश्य)
नष्टम् — नष्ट (हो कर)
अपि — भी
अनष्टम् — नष्ट नहीं होता, (क्योंकि)
तत् — वह (दृश्य)
अन्य — दूसरों अर्थात् जिन पुरुषों का प्रयोजन अभी सिद्ध नहीं हुआ, (उन की)
साधारणत्वात् — साझे की वस्तु (है) ।

संगति — द्रष्टा और दृश्य का क्या कारण है ?

स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ॥२३॥

स्व — (प्रकृति-रूप) स्व (और पुरुष-रूप)
स्वामि — स्वामी, (इन दोनों)
शक्त्योः — शक्तियों (के)
स्वरूप — स्वरूप (की)
उपलब्धि — प्राप्ति (का)
हेतुः — कारण
संयोगः — संयोग (है) ।

संगति — इस संयोग का क्या कारण है ?

तस्य हेतुरविद्या ॥२४॥

तस्य — उस (अदर्शनरूपी संयोग अर्थात् अविवेक) का

हेतुः — कारण
अविद्या — अविद्या (है) ।

संगति — अविद्या और संयोग के अभाव अर्थात् हान से क्या होता है?

तदभावात् संयोगाभावो हानं तद् दृशेः कैवल्यम् ॥२५॥

तत् — उस (अविद्या की)
अभावात् — अनुपस्थिति से (अदर्शनरूपी)
संयोगः — संयोग (का)
अभावः — अभाव (ही)
हानम् — हान अर्थात् दुःख का अभाव (है और)
तत् — वही
दृशेः — द्रष्टा अर्थात् चितिशक्ति (का)
कैवल्यम् — कैवल्य अर्थात् केवल हो जाना (है) ।

संगति — हानोपाय अर्थात् दुःख निवृत्ति का क्या उपाय है ?

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ॥२६॥

अविप्लवा — (संशय और विपर्यय रहित) शुद्ध
विवेकख्यातिः — विवेकज्ञान
हान — हान (का)
उपायः — उपाय (है) ।

संगति — विवेकख्याति में उत्पन्न प्रज्ञा का क्या स्वरूप है ?

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा ॥२७॥

तस्य — उस (निर्मल विवेकख्याति वाले योगी) की

सप्तधा — सात प्रकार की
प्रान्तभूमिः — सबसे ऊँची अवस्था वाली
प्रज्ञा — बुद्धि[२१] (होती है) ।

संगति — इस प्रज्ञा की प्राप्ति का क्या उपाय है ?

योगाङ्गाऽनुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ॥२८॥

योग — योग (के)
अङ्ग — अङ्गों (के)
अनुष्ठानात् — अनुष्ठान से
अशुद्धिः — अशुद्धि (के)
क्षये — नाश होने पर
ज्ञान — ज्ञान (का)
दीप्तिः — प्रकाश
आविवेकख्यातेः — विवेकख्याति पर्यन्त (हो जाता है) ।

---

[२१] **सात प्रकार की प्रज्ञा** — हेय-शून्य अर्थात् दृश्य को जान लेना, हेयहेतु क्षीण अर्थात् द्रष्टा और दृश्य का संयोग दूर कर लेना, प्राप्यप्राप्त अर्थात् स्वरूप को प्राप्त कर लेना, चिकीर्षाशून्य अर्थात् विवेकख्याति का सम्पादन कर लेना, यह चार प्रकार की कार्य विमुक्ति प्रज्ञा है और चित्तसत्त्व-कृतार्थता अर्थात् चित्त का भोग और अपवर्ग देने का काम पूरा कर लेना, गुणलीनता अर्थात् चित्त का अपने कारणरूप गुणों में लीन हो जाना, आत्मस्थिति अर्थात् पुरुष का परमात्मा के स्वरूप में स्थित हो जाना, यह तीन प्रकार की चित्त विमुक्ति प्रज्ञा है ।

संगति — योग के अङ्गों के क्या नाम हैं ?

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ॥२९॥

यम — यम,
नियम — नियम,
आसन — आसन,
प्राणायाम — प्राणायाम,
प्रत्याहार — प्रत्याहार,
धारणा — धारणा,
ध्यान — ध्यान (और)
समाधयः — समाधि, (ये योग के)
अष्टौ — आठ
अङ्गानि — अङ्ग (हैं) ।

संगति — व्यावहारिक यम क्या हैं ?

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥३०॥

अहिंसा — शरीर, वाणी और मन से समस्त प्राणियों के साथ वैर भाव छोड़ कर प्रेम पूर्वक रहना,
सत्य — यथार्थ ज्ञान,
अस्तेय — अपहरण का अभाव,
ब्रह्मचर्य — इन्द्रियों पर संयम कर के वीर्य की रक्षा करना (और)
अपरिग्रहाः — वस्तुओं का आवश्यकता से अधिक संग्रह न करना, (ये पाँच)
यमाः — यम (हैं) ।

संगति — यम किन किन अवस्थाओं में पालन करने योग्य हैं ?

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ॥३१॥

जाति — जाति,
देश — स्थान,
काल — काल (और)
समय — विशेष नियम (की)
अनवच्छिन्नाः — सीमा से रहित (और)
सार्वभौमाः — सब अवस्थाओं में पालन करने योग्य, (ये पाँच यम)
महाव्रतम् — महाव्रत (हैं) ।

संगति — वैयक्तिक नियम क्या हैं ?

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥३२॥

शौच — स्वच्छता,
संतोष — संतुष्टि,
तपः — तप,
स्वाध्याय — स्वाध्याय (और)
ईश्वर-प्रणिधानानि — ईश्वर-प्रणिधान, (ये पाँच)
नियमाः — नियम (हैं) ।

संगति — यम और नियम में विघ्नों को दूर करने के क्या उपाय हैं ?

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ॥३३॥

वितर्क — वितर्कों (द्वारा यम और नियमों में)
बाधने — रुकावट होने पर
प्रतिपक्ष — विपरीत (भाव का)

भावनम् — चिन्तन (करना चाहिये) ।

संगति — प्रतिपक्ष-भावना क्या है ?

वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् ॥३४॥

वितर्काः — वितर्क (यम और नियमों के विरोधी)
हिंसा — हिंसा
आदयः — आदि (भाव) हैं, (जो स्वयं)
कृत — किए हुए, (दूसरों से)
कारित — करवाए हुए (और दूसरों से)
अनुमोदिताः — समर्थन प्राप्त किए हुए, (इन तीन प्रकार के हैं);
लोभ — लोभ,
क्रोध — क्रोध (और)
मोह — मोह (जिन के)
पूर्वकाः — कारण (हैं);
मृदु — मृदु,
मध्य — मध्यम (और)
अधिमात्राः — तीव्र (जिन के भेद हैं);
दुःख — दुःख (और)
अज्ञान — अज्ञान (का)
अनन्त — अनन्त (होना जिन का)
फलाः — फल (है);
इति — ऐसा (विचार करना)
प्रतिपक्ष — प्रतिपक्ष (की)

भावनम् — भावना (है) ।

संगति — अहिंसा में स्थिति होने से क्या होता है ?

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्संनिधौ वैरत्यागः ॥३५॥

अहिंसा — अहिंसा (में)
प्रतिष्ठायाम् — दृढ़ स्थिति हो जाने पर
तत् — उस (अहिंसक योगी के)
संनिधौ — निकट (सब का)
वैर — वैर
त्यागः — छूट (जाता है) ।

संगति — सत्य में स्थिति होने से क्या होता है ?

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥३६॥

सत्य — सत्य (में)
प्रतिष्ठायाम् — दृढ़ स्थिति हो जाने पर (उस योगी की)
क्रिया — क्रिया अर्थात् कर्म
फल — फल (का)
आश्रयत्वम् — आश्रय (बनती है) ।

संगति — अस्तेय में दृढ़ होने से क्या होता है ?

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥३७॥

अस्तेय — अस्तेय (में)
प्रतिष्ठायाम् — दृढ़ स्थिति हो जाने पर
सर्व — सब

रत्न — रत्नों (की)
उप-स्थानम् — प्राप्ति (होती है) ।

संगति — ब्रह्मचर्य में दृढ़ होने से क्या होता है ?

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥३८॥

ब्रह्मचर्य — ब्रह्मचर्य (में)
प्रतिष्ठायाम् — दृढ़ स्थिति हो जाने पर (शारीरिक, मानसिक और आत्मिक)
वीर्य — सामर्थ्य (का)
लाभः — लाभ (होता है) ।

संगति — अपरिग्रह में स्थिति होने से क्या होता है ?

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः ॥३९॥

अपरिग्रह — अपरिग्रह (की)
स्थैर्ये — स्थिरता में
जन्म — जन्म (के)
कथन्ता — कैसे-पन अर्थात् भूत और भविष्य (का)
सम्बोधः — साक्षात् (होता है) ।

संगति — बाह्य शौच से क्या होता है ?

शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥४०॥

शौचात् — शौच से
स्व — अपने
अङ्ग — अङ्गों (से)

जुगुप्सा — अरुचि अर्थात् राग और ममत्व रहित हो जाना (और)
परैः — दूसरों से
असंसर्गः — संसर्ग का अभाव (होता है) ।

संगति — आभ्यन्तर शौच का क्या फल है ?

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ॥४१॥

सत्त्व — (आभ्यन्तर शौच की सिद्धि से) चित्त (की)
शुद्धि — शुद्धि,
सौमनस्य — मन की स्वच्छता,
ऐकाग्र्य — एकाग्रता,
इन्द्रिय — इन्द्रियों (पर)
जय — जीत (और)
आत्म-दर्शन — आत्म दर्शन, (यह पाँच प्रकार की)
योग्यत्वानि — योग्यता
च — भी (प्राप्त होती है) ।

संगति — संतोष का क्या फल है ?

संतोषादनुत्तमसुखलाभः ॥४२॥

संतोषात् — संतोष (से)
अनुत्तम — परम
सुख — सुख
लाभः — प्राप्त (होता है) ।

संगति — तप का क्या फल है ?

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ॥४३॥

तपसः — तप द्वारा
अशुद्धि — अशुद्धि (के)
क्षयात् — नाश होने से
काय — शरीर (और)
इन्द्रिय — इन्द्रियों (की)
सिद्धिः — सिद्धि (प्राप्त होती है) ।

संगति — स्वाध्याय का क्या फल है ?

स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः ॥४४॥

स्वाध्यायात् — स्वाध्याय से
इष्ट — इष्ट
देवता — देवता (का)
सम्प्रयोगः — साक्षात् (होता है) ।

संगति — ईश्वर-प्रणिधान का क्या फल है ?

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ॥४५॥

समाधि — समाधि (की)
सिद्धिः — सिद्धि
ईश्वर-प्रणिधानात् — ईश्वर-प्रणिधान से (होती है) ।

संगति — आसन क्या है ?

स्थिरसुखमासनम् ॥४६॥

स्थिर — (जो) स्थिर (और)

सुखम् — सुखदायी (हो, वह)
आसनम् — आसन (है) ।

संगति — आसन की सिद्धि के क्या उपाय हैं ?

प्रयत्नशैथिल्यानन्त्यसमापत्तिभ्याम् ॥४७॥

प्रयत्न — (उक्त आसन में) प्रयत्न (की)
शैथिल्य — शिथिलता (से और)
आनन्त्य — अनन्त अर्थात् आकाश आदि (में)
समापत्तिभ्याम् — समापत्ति द्वारा (आसन सिद्ध होता है) ।

संगति — आसन का क्या फल है ?

ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥४८॥

ततः — उस (आसन की सिद्धि) से
द्वन्द्वाः — द्वन्द्वों अर्थात् भूख-प्यास, हर्ष-विषाद आदि (की)
अनभिघातः — चोट नहीं (लगती) ।

संगति — प्राणायाम क्या है ?

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥४९॥

तस्मिन् — उस (आसन के)
सति — स्थिर (हो जाने पर)
श्वास — साँस भीतर लेने (और)
प्रश्वासयोः — साँस बाहर छोड़ने (की)
गति — गति (का)
विच्छेदः — रुकना

प्राणायामः — प्राणायाम (है) ।

संगति — प्राणायाम का क्या स्वरूप है ?

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ॥५०॥

बाह्य — साँस बाहर निकाल कर उसकी स्वाभाविक गति का रुकना अर्थात् रेचक,
आभ्यन्तर — साँस अंदर खींच कर उसकी स्वाभाविक गति का रुकना अर्थात् पूरक (और)
स्तम्भ — साँस की इन दोनो गतियों का रुकना अर्थात् कुम्भक
वृत्तिः — वृत्ति (वाला, यह तीन प्रकार का प्राणायाम)
देश — देश,
काल — समय (और)
संख्याभिः — संख्या द्वारा
परिदृष्टः — देखा अर्थात् नापा हुआ
दीर्घ — लम्बा (और)
सूक्ष्मः — हल्का (होता है) ।

संगति — चौथे प्रकार का प्राणायाम कौन सा है ?

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ॥५१॥

बाह्य — बाहर (और)
आभ्यन्तर — अंदर (के)
विषय — विषय (को ज्ञानपूर्वक)
आक्षेपी — त्याग कर देने से (अपने आप होने वाला)
चतुर्थः — चौथा (प्राणायाम है) ।

संगति — प्राणायाम का पहला फल क्या है ?

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥५२॥

ततः — उस (प्राणायाम के अभ्यास से)
प्रकाश — प्रकाश अर्थात् विवेकज्ञान (पर पड़ा अज्ञान का)
आवरणम् — आवरण
क्षीयते — नष्ट हो जाता है ।

संगति — प्राणायाम का दूसरा फल क्या है ?

धारणासु च योग्यता मनसः ॥५३॥

च — और (प्राणायाम की सिद्धि से)
धारणासु — धारणाओं में
मनसः — मन की
योग्यता — योग्यता (भी हो जाती है) ।

संगति — अब प्रत्याहार का क्या लक्षण है ?

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥५४॥

इन्द्रियाणाम् — इन्द्रियों का
स्व — अपने
विषय — विषयों (के साथ)
असम्प्रयोगे — सम्बन्ध से रहित होने पर
चित्तस्य — चित्त के
स्वरूप — स्वरूप (की)
अनुकारः — नकल

इव — जैसी (करना)
प्रत्याहारः — प्रत्याहार (कहलाता है) ।

संगति — प्रत्याहार का क्या फल है ?

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ॥५५॥

ततः — उस (प्रत्याहार) से
इन्द्रियाणाम् — इन्द्रियों का (सबसे)
परमा — उत्तम
वश्यता — वशीकरण (होता है) ।

–ॐ–